



Die Text-Rechte liegen bei den Autoren und beim Katholischen Rundfunkreferat. Verwendung nur zum privaten Gebrauch!

Sonntagskirche | 14.08.2022 08:55 Uhr | Cornelia Schroers

Seelensplitter

Mit einem Trauma ist das irgendwie...wie mit einem Splitter. Das hab ich vor kurzem gedacht, als es mir ein Splitter so richtig gezeigt hatte. Ich sag nur: Kaktus. Ich wollte eine abgestorbene Blüte abzupfen und zack ein fieser Piks genau an der Fingerspitze. Autsch. Ich habe mit der Pinzette rumgebastelt und versucht ihn zu entfernen, aber das empfindliche Gefühl ist geblieben. Und dann hat sich die Stelle entzündet – so richtig fies, aber ich erspare Details - jedenfalls musste ich zum Arzt fahren. Der hat mit Spezialwerkzeug den ganz feinen Dorn entfernt.

Tja, manchmal geht's eben nicht von alleine und Zeit heilt nicht alle Wunden, manchmal werden sie schlimmer, wenn man nichts dran tut.

Was aber hat das mit dem Thema Trauma zu tun? Manchmal passieren in meinem Leben Ereignisse, die sind wie solche Splitter. Etwas Trauriges, Stressiges, Belastendes das mich nicht so einfach loslässt, das wie ein kleiner Splitter in meiner Seele sitzt. Und der Splitter reißt immer wieder die alte Wunde in meiner Seele auf: Immer wenn ich daran stoße, zum Beispiel wenn ich eine ähnliche Situation erlebe, über die gleiche Strasse fahre, wenn mir ein bestimmter Duft in die Nase weht oder wenn ich genau dieses eine Lied im Radio höre.

Zum Glück verheilen die meisten seelischen Wunden tatsächlich mit der Zeit, werden zu Narben, oder verschwinden. Aber es gibt seelische Wunden, die sind größer. Die eitern. Seelische Erschütterungen, die so groß sind, dass Sie beim Menschen das Gefühl völliger Hilflosigkeit auslösen, die nennt man Trauma. Es kommt zu extremer Angst, Kontrollverlustgefühlen oder sogar Ohnmacht. Traumatische Situationen, da denke ich an Unfälle, Katastrophen. Aber: ob eine Situation als traumatisch erlebt wird, ist ganz individuell und es hängt von verschiedenen Faktoren ab.

Ein Trauma kann ein Seelensplitter werden und zwar einer von der Sorte wie bei meinem Kaktus: Ein Splitter, der sich immer wieder entzündet, so dass er meinen Alltag blockiert. Woran erkenne ich das? Vielleicht zeigt der Splitter sich durch eine nicht erklärbare Angst vor bestimmten Situationen. Vielleicht durch eine Wut, die manchmal hochkommt. Vielleicht ist es das Gefühl, dass mein sonst so klar arbeitender Verstand plötzlich verrücktspielt. Plötzlich ist da ein Kloß im Hals, das Gefühl zu wenig Luft zu bekommen, Bauchschmerzen, Tränen. Das alles sind Signale dass eben eine so tiefe seelische Verletzung vorliegt, dass Hilfe von Profis wichtig ist – eben wie mein Arztbesuch beim Kaktussplitter.

Ich mache gerade eine Ausbildung zur Traumafachberaterin, denn ich möchte Menschen helfen, die unter solchen Seelensplittern leiden. So ein Seelensplitter lässt sich oft nicht so einfach ziehen. Mein Arzt hatte für den Kaktusdorn sein Spezialwerkzeug. Was werden meine Werkzeuge als Traumaberaterin sein?

Ein erstes Werkzeug sind Wege ruhig und sicher zu erklären, was da gerade im Inneren los

ist. Wo kommen die heftigen Emotionen her? Warum hört es nicht einfach auf?

Das Trauma erklären, sichtbar machen und gemeinsam anschauen. Das ist nicht so einfach, denn es ist doch normal sich eine fiese Wunde nicht näher anschauen zu wollen. Sich dem Splitter zu stellen kostet auch Überwindung, denn da ist die Angst, dass es weh tun wird, sich mit dem zu konfrontieren, was einen so verwundet hat. Aber es lohnt sich hinzuschauen! Ich erinnere mich an das befreiende Gefühl als mein Arzt den Splitter aus der Fingerspitze endlich erwischt hatte. Der Druck lies quasi schlagartig nach. Natürlich brauchte es dann auch noch eine Weile bis die Wunde endgültig verheilt war, aber das war ok, denn ich wusste "Jetzt wird es nicht mehr schlimmer, es wird aufhören". Und das möchte ich meinen Klienten später zeigen: Der Splitter an sich, das, was das Trauma ausgelöst hat, das ist vorbei. Jetzt bist Du in Sicherheit. Jetzt geht es darum zu heilen, wieder Vertrauen in sich, das eigene Nervensystem, ja sogar den eigenen Körper zu finden. Das dauert, aber das ist ok. Ich hoffe, dass viele Menschen, die einen solchen Seelensplitter spüren den Mut haben ihn anzuschauen, den Mut sich anderen anzuvertrauen und vielleicht auch die Hilfe eines Profis zu suchen, damit es sich nicht weiter entzündet sondern wirklich langfristig heilen kann.